

# 我省多地今有大到暴雨

## 注意防范地质灾害

本报讯(记者 陶颖 实习生 李佳瑶)7月7日,记者从西安市气象台获悉,受高空槽及副高外围暖湿气流影响,7日夜间到9日白天西安市有一次中雨天气过程,南部山区局地大雨到暴雨。主要强降水时段分别在8日6时至16时、9日5时至17时,降水期间可能伴有雷暴大风和短时暴雨等强对流天气。11日至14日西安市以多云天气为主,气温快速攀升至35℃以上,大气环境处于高能高温状态,午后易触发局地强对流天气。

具体预报,西安7月8日:阴天有中雨或雷阵雨,南部山区局地大到暴雨,24℃~30℃;9日:小到中雨转阴天,25℃~29℃;10日:多云间晴,午后有分散性阵雨或雷阵雨,24℃~33℃;11日:多云转晴,午后南部山区有雷阵雨或小雨,24℃~34℃;12日:

晴天间多云,25℃~35℃;13日:晴天间多云,25℃~36℃;14日:多云间晴天,25℃~35℃。

陕西省气象台7月7日12时发布暴雨蓝色预警:受高空槽和副高外围暖湿气流共同影响,预计7日20时至8日20时,延安部分、西安南部、渭南北部局地及南部局地、宝鸡南部、汉中大部、安康北部、商洛部分有大雨,其中延安东部、渭南南部、汉中部分、安康北部、商洛西部及北部有暴雨,局地(南郑、西乡、镇巴)大暴雨。

陕西省交通运输厅、省公安厅交通管理总队和省气象局7月7日14时联合发布交通气象风险预警。陕西省文化和旅游厅、省气象局于7月7日13时30分联合发布旅游气象风险预警。

省自然资源厅与省气象局联合

发布地质灾害气象风险预警:预计7月7日20时至8日20时,汉中市镇巴西部、南郑东南部,安康汉阴北部、宁陕南部、石泉东部,商洛镇安北部、柞水南部发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害的风险高(橙色预警);西安长安,宝鸡凤县、麟游、陇县、千阳、太白,渭南华阴、华州、潼关,延安黄陵、洛川、延川、延长、宜川、志丹、安塞、宝塔、富县、甘泉,榆林神木,汉中市镇巴、南郑、城固、佛坪、汉台、留坝、略阳、宁强、西乡、洋县,安康汉阴、宁陕、石泉、汉滨、紫阳,商洛镇安、柞水、丹凤、洛南、山阳、商南、商州发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害的风险较高(黄色预警),各地及有关部门单位要加强巡查排查,落实一线叫应机制,全力做好人员安全转移避险,上述相邻县区也需高度关注。

# 高温天 如何预防心脏疾病

本报讯(记者 阮班慧)近日持续高温,医院里冠心病患者明显增多,昨日,西安市红十字会医院心血管内科二病区负责人李超民提醒,炎热天气心脏病发作风险显著上升,市民需警惕高温下心梗等心脏疾病突发,要避免一些危险行为。

李超民介绍,夏季成为冠心病高发期,有着多方面原因。天气炎热时,人体为散热,体表血管扩张,心脏需加快跳动以保证全身血液供应,致使心脏负担加重;大量出汗、交感神经兴奋,会引发心跳加快、血压波动,增加血栓形成风险,血液浓缩还可能造成血管堵塞;睡眠不足也是重要因素,夏季很多人睡眠质

量差,长期睡眠不足会使交感神经兴奋,释放激素,进一步加重心脏负担;此外,炎热天气易让人焦虑烦躁,情绪波动导致血压上升、心跳加快,也与心脏病发作风险密切相关。

还有不少高血压患者存在认知误区。许多人感觉夏季血压降低就自行停药或减药,李超民强调,这种做法十分危险,血压骤降或反弹会加重心脏负担,增加心脑血管事件风险,服药必须严格遵医嘱,是否减量需由专业医生评估。

李超民建议,空调温度不宜过低,室内外温差应控制在6℃~8℃,以减少对身体的刺激。在饮食方面,年轻人喜爱的冰啤烤肉等高脂

饮食会增加血液黏稠度,引发心肌供血不足;而过度追求清淡饮食也不可取,高血压患者过度低盐饮食可能导致低钠,夏季出汗多,每天至少应摄入5克盐,心脑血管合并糖尿病患者要控制水果摄入量。

为安然度过炎炎夏日,李超民建议市民养成定期测血压、摸脉搏、数心跳的习惯,出现胸痛、胸闷等不适及时就诊;保证7~8小时充足睡眠;饮食上多吃蔬菜水果,少吃高脂肪、高盐、高糖食物;养成少量多次喝水习惯,出汗多可适量喝淡盐水;停药减药需经医生评估;随身携带硝酸甘油等急救药物。只有做好科学防护,注意生活细节,才能守护心脏健康。

# 规范服务收费、简化转人工流程

## 这份指南将保护用户合法权益

新华社北京7月7日电(记者 周圆 张辛欣)记者7日从工业和信息化部获悉,《移动互联网应用服务用户权益保护合规管理指南》日前发布,通过规范服务收费、鼓励设立客户服务热线和简化转人工流程等一系列举措,切实保障用户合法权益。

据介绍,此次发布的指南旨在指导企业建立健全合规管理体系,

其中明确提出采取有效措施保护用户个人信息安全,防止未经授权的访问以及个人信息泄露、篡改、丢失;以适当方式公示算法推荐服务的基本原理、目的意图和主要运行机制,向用户提供便捷关闭算法推荐服务的选项;明码标价,清晰明示产品功能权益及资费等内容,不得实施不合理的差异化定价行为。

指南还提出,鼓励设立客户服

务热线,在显著位置公示客服热线电话号码,简化人工服务转接程序,向老年人提供人工直连热线服务;建立健全用户投诉处理机制等。

据悉,工业和信息化部下一步将组织中国互联网协会、中国信息通信研究院以及相关企业,做好指南的宣传贯彻实施,引导行业增强合规意识,规范经营服务行为,不断提高用户权益保护水平。

# 未列入招生资质名录的中等职业学校不得招生

本报讯(记者 张彦刚)7月7日,记者从陕西省教育厅了解到,为切实加强中等职业学校(含技工院校,下同)招生管理,规范招生行为,根据教育部和陕西省教育厅、陕西省人力资源和社会保障厅相关通知要求,在各市(区)及省属中等职业学校上报的基础上,经陕西省教育厅、省人社厅审核,2025年陕西省具有招生资质的中等职业学校名录近日公布。

省教育厅、省人社厅明确:未列入招生资质名录的中等职业学校不得招生。

据悉,此次公布的2025年陕西省具有学历教育招生资质的中等职业学校共202所,2025年陕西省具有招生资质的技工院校共107所,详细名单可登录陕西省教育厅网站或关注秦闻APP查看。省教育厅及省人社厅要求,各市(区)要将辖区内

2025年具有招生资质的中等职业学校名录,通过官方网站或当地有关媒体向社会公布。未列入招生资质名录的中等职业学校不得招生。对在招生过程中存在违规行为的学校,第一时间查处,情节严重的责令限制招生或停止招生。各市(区)、各学校要积极回应社会热点和关切,及时严肃查处虚假宣传、欺骗招生等行为。

## “轻因”茶饮 健康新选择还是噱头

在快节奏生活与健康养生观念碰撞的当下,含咖啡因饮品带来的“甜蜜烦恼”持续引发热议,不少人在享受奶茶、咖啡带来的味蕾愉悦后,却要面对失眠、心悸等困扰。7月7日,记者走访发现,瞄准这一消费痛点,多家茶饮品牌推出“轻因”系列产品。

### 茶饮品牌推出“轻因”系列产品

7月7日中午,记者走访小寨、太乙路、南门多家茶饮店发现,不少茶饮店都推出了“轻因”系列产品。在一家“霸王茶姬”门店,记者看到饮品单上划分有“轻因专区”。工作人员介绍,“轻因”系列应用了脱咖啡因技术——二氧化碳超临界萃取,把茶叶中的咖啡因萃取分离出来,整个萃取过程不使用任何有机溶剂,在保证茶叶的纯天然性和香气基础上,降低茶叶中的咖啡因含量。

而在去年,“喜茶”就推出了“咖啡因红绿灯”标识系统,绿灯是含咖啡因最低的,还有一种就是无咖啡因,像烤黑糖波波牛乳,消费者可以根据自己的情况选择。

近年来,随着消费者健康意识的提升,对饮品的健康需求也日益增加。“饮品咖啡因过量”的话题曾引发广泛讨论,不少消费者担心摄入过多咖啡会影响睡眠和身体健康。在小红书上,“喝奶茶失眠”的话题浏览量居高不下,网友们还自发整理“失眠奶茶红黑榜”,详细记录各品牌产品的提神效果。

### 消费者看法不一 有人青睐有人担忧

对于“轻因茶”的出现,消费者看法不一。在小寨一家茶饮店内,正在购买“轻因·花田乌龙”的李芮表示:“我平时就爱喝奶茶,但晚上喝了经常失眠。这个轻因茶咖啡因含量低,晚上喝也不用担心睡不着,很适合我。”

同样喜欢喝奶茶的孙雪园却对“轻因茶”持保留态度。她认为,“轻因茶”虽然降低了咖啡因含量,但口感可能会受到影响。“我喝奶茶就是为了享受那种浓郁的茶味和奶香,要是为了降低咖啡因而牺牲口感,那就不得不偿失了。”孙雪园说。

还有消费者担心“轻因茶”的健康风险。市民王女士表示:“虽然商家说降低了咖啡因含量,但不知道会不会添加其他东西来弥补风味损失。还是得谨慎选择,不能只看宣传。”

“‘轻因’饮品的火爆,反映出消费者健康意识的提升。”注册营养师王楠提醒消费者,要理性看待“轻因茶”。部分“轻因茶”为弥补风味损失,可能会增加糖分、代糖或添加剂,导致热量不降反升。消费者在选择时,应关注产品的营养成分表,按需选择。同时,“轻因茶”的效果可能存在个体差异,还是要看个人体质。

“从曾经的‘奶盖热’‘水果茶潮’,到如今的‘轻因’流行,茶饮市场不断迭代。在健康消费的大趋势下,‘轻因’饮品能否持续走热,关键在于能否在健康与口感之间找到平衡,同时规范行业标准,真正满足消费者需求。”王楠说。

本报记者 陶颖 实习生 李佳瑶

## “雁塔少年科学院”夏令营举行



活动现场。

本报讯(记者 葛兰 实习生 李泽熙 李佳瑶)7月5日至6日,2025年陕西省青少年科普示范活动暨“雁塔少年科学院”夏令营活动在陕西自然博物馆举行。来自西安市雁塔区20余所中小学的400余名师生齐聚一堂,共同参与这场科技与探索的盛会。

7月5日、6日上午,各校代表队围绕航海模型、航空模型、电子模型等类别展开激烈角逐。“加油!我们的航模一定能飞得更高更稳!”一位小营员信心满满地对队友喊道。随着比赛开始,小营员们全神贯注,手中的工具在模型上飞舞,一个个精致的模型逐渐成形。

比赛间隙,小营员们纷纷走进贝林展馆。“哇,这些动物标本太逼真了!”“你看,这只老虎的神态好像真的在捕猎呢!”在这

里,他们近距离感受动物世界的奇趣百态,仿佛穿越到神秘的丛林之中。

随后,营员们又探秘自然展馆。“哎呀,这些化石标本见证了地球多少年的变迁啊!”看着亿万年前的珍贵化石标本,一位小营员不禁感叹。“是啊,通过这些化石,我们能系统了解地球生命演化历程,感觉太神奇了!”同伴附和道。

作为全国科普教育基地与国家一级博物馆,陕西自然博物馆已连续17年联合老科协开展红领巾航模夏令营示范活动,该活动是博物馆发挥社会教育职能的重要平台,通过科技实践与自然探索,有效培养了青少年的科学思维、创新精神与实践能力,全面提升其科技素养与综合素质,助力科技后备人才成长。